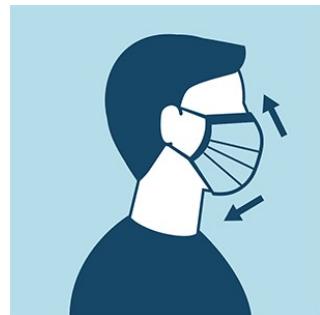


Uso de cubrebocas de tela para ayudar a retrasar la propagación del COVID-19

Si necesita salir de su casa, use un cubrebocas de tela.

El Departamento de Salud recomienda que todos los residentes de Vermont usen cubrebocas de tela cuando estén fuera de sus hogares para ayudar a retrasar la propagación del COVID-19. Este consejo se basa en nueva información sobre cómo puede propagarse el COVID-19 antes de que una persona tenga algún síntoma. Una mascarilla ayuda a proteger a los que lo rodean si usted está infectado y no lo sabe.



Un cubrebocas es una precaución más que podemos tomar para ayudar a retrasar la propagación del COVID-19; **no es un sustituto del distanciamiento físico y otras medidas de prevención**. Aún debe mantenerse al menos a 6 pies de distancia de las personas, incluso cuando se utilice un cubrebocas.

Los cubrebocas de tela recomendados **no** son mascarillas quirúrgicas ni respiradores N-95. Estos tipos de mascarillas son insumos críticos que deben reservarse para nuestros trabajadores de la salud y el personal de primeros auxilios. Confeccione sus propios cubrebocas con elementos del hogar (vea más en el reverso).

Ejemplos de cuándo usar un cubrebocas	Ejemplos de cuándo no es necesario usar un cubrebocas
Viajes al supermercado, farmacia, médico u hospital	Salir a caminar por el bosque o en su vecindario. Pero lleve uno en caso de que se encuentre con otras personas y se detenga a conversar
Trabajadores esenciales en una tienda de comestibles, farmacia u otro tipo de comercio donde no pueden mantener una distancia de al menos 6 pies con las demás personas	En casa, si nadie en el hogar muestra síntomas
En casa si está enfermo y hay otras personas en la casa	Salir a correr por la ciclovía, si no está demasiado concurrida
Trabajadores de atención domiciliaria que atienden a poblaciones vulnerables	Quién nunca debe usar una mascarilla: <ul style="list-style-type: none"> • niños menores de 2 años • cualquier persona que tenga problemas para respirar o esté inconsciente • cualquiera que no pueda quitarse la mascarilla sin ayuda
Viajar en autobús, taxi o viaje compartido	
Caminar en una calle concurrida	

¿Qué es un cubrebocas?

Un cubrebocas es cualquier paño bien asegurado (como un pañuelo o una bufanda) que cubra la boca y la nariz.

¿Por qué se recomienda esto ahora?

Todavía estamos aprendiendo mucho sobre el COVID-19. Sin embargo, existe mayor evidencia de que las personas sin síntomas pueden transmitir el virus y que las gotas que se producen al respirar, hablar o aclarar la garganta pueden propagar el COVID-19 de persona a persona. Seguimos pensando que quedarse en casa y practicar el distanciamiento físico y la buena higiene de manos son las formas más importantes para detener la propagación del COVID-19. Al recomendar que los residentes de Vermont usen un cubrebocas, estamos agregando una acción más para ayudar a reducir la propagación.

Cómo usar un cubrebocas de tela:

Los cubrebocas de tela deben --

- ajustarse bien pero de manera cómoda contra los lados de la cara.
- asegurarse con lazos o elásticos para las orejas.
- incluir múltiples capas de tela.
- permitir respirar sin restricción.
- poder lavarse y secarse a máquina sin dañarse ni cambiar de forma.



Limpie los cubrebocas de tela a diario, a mano o a máquina, con detergente.

Una lavadora debería ser suficiente para lavar adecuadamente un cubrebocas de tela. Asegúrese de que esté completamente seco antes de usarlo. Debe tener algunos a mano para poder rotarlos para lavarlos.

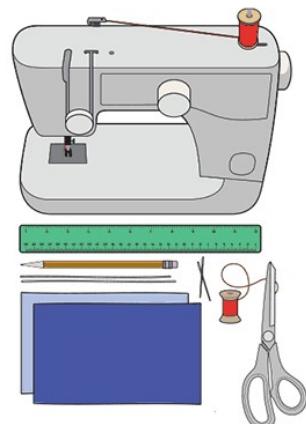
Retírelo y guárdelo de manera adecuada y segura.

- No se toque los ojos, la nariz y la boca cuando se lo quite.
- Lávese las manos inmediatamente después de quitarlo.
- No lo coloque donde otros puedan tocarlo o sobre mesadas o mesas.

Confeccione el suyo.

Los CDC tienen instrucciones sobre cómo hacer sus propios cubrebocas con varios métodos diferentes, incluyendo cosido a mano o a máquina, un método sin costura con una camiseta y tijeras, y un método sin costura con un pañuelo. Aquí está el enlace de los CDC:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>



Hay más información disponible en nuestro sitio web:

www.healthvermont.gov/COVID-19

Using Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19

If you need to leave your home, wear a cloth face covering.

The Health Department recommends that all Vermonters wear cloth face coverings when outside of the home to help slow the spread of COVID-19. This advice is based on new data about how COVID-19 can spread before a person has any symptoms. A mask helps protect others around you if you are infected and don't know it.

A face covering is one more precaution we can take to help slow the spread of COVID-19 – and is **not a substitute for physical distancing and other prevention measures**. You still need to stay at least 6 feet away from people, even when wearing a face covering.



The cloth face coverings recommended are **not** surgical masks or N-95 respirators. These types of masks are critical supplies that must be reserved for our health care workers and first responders. Please make your own face coverings with household items (see more on the back).

Examples of when to wear a face covering	Examples of when you don't need to wear a face covering
Trips to the grocery store, pharmacy, doctor or hospital	Going for a walk in the woods or in your neighborhood. But bring one in case you encounter other people and stop to chat
Essential workers at a grocery store, pharmacy, or other business setting where they cannot maintain at least 6 feet distance between themselves and others	At home, if everyone in the home isn't showing symptoms
At home if you are sick and have other people in the house	Going for a run on the bike path, if it's not too crowded
Home care workers caring for vulnerable populations	Who should never wear a mask: <ul style="list-style-type: none"> • children under the age of 2 • anyone who has trouble breathing, or is unconscious • anyone who is unable to remove the mask without assistance
Riding the bus, taxi, or ride share	
Walking on a busy and crowded street	

What is a face covering?

A face covering is any well-secured cloth (like a bandana or scarf) that covers your mouth and nose.

Why are you recommending this now?

There is a lot we are still learning about COVID-19. However, there is increased evidence that people without symptoms may be able to spread the virus, and that droplets produced when breathing, speaking, or clearing your throat may spread COVID-19 from person-to-person. We continue to think staying home and practicing physical distancing and good hand hygiene are the most important ways to stop the spread of COVID-19. By recommending that Vermonters use a face covering, we are adding one more action to help reduce the spread.

How to wear a cloth face covering:

Cloth face coverings should —

- fit snugly but comfortably against the side of the face.
- be secured with ties or ear loops.
- include multiple layers of fabric.
- allow for breathing without restriction.
- be able to be laundered and machine dried without damage or change to shape.

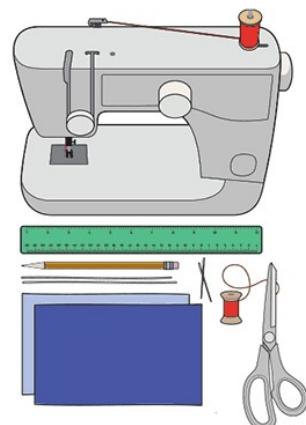


Clean cloth face coverings daily, by hand or machine, using detergent.

A washing machine should suffice to properly wash a cloth face covering. Make sure it's completely dry before using. You should have a few on hand so you can rotate for washing.

Remove and store it properly and safely.

- Do not touch your eyes, nose and mouth when removing it.
- Immediately wash your hands after removing it.
- Don't put it where others can touch it or on counter tops or tables.



Make your own.

CDC has [instructions on making your own coverings](#) in several different methods, including machine or hand-sewn, a no-sew method with a t-shirt and scissors, and a no-sew method with a bandana.

For more information, visit www.healthvermont.gov/COVID-19.